Retrouvez le Dr Jean-Michel Cohen, Expert en nutrition sur www.regime-savoir-maigrir.fr



DÉJÀ 1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS

LES 100 MEILLEURS ALIMENTS À PETIT PRIX

Collection Best-seller santé





LES 100 MEILLEURS ALIMENTS SANTÉ À PETIT PRIX



Dr Jean-Michel Cohen
nutritionniste



- Un mois de menus économiques
- Des recettes équilibrées à moins de 10 €

Collection best-seller santé magazine

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Sommaire





* Édito p. 3
* Bien se nourrir, c'est du bon sens, par le Dr Jean-Michel Cohen p. 4
* Les 100 meilleurs aliments santé à petit prix p. 6
* Quatre semaines de menus pas chers et 18 recettes faciles et savoureuses p. 34

Directeur de la publication : Jacques Brière. Rédactrice en chef : Aline Perraudin. Secrétaire de rédaction : Sabine Lacour.
Uni-éditions, 22, rue Letellier, 75015 Paris. Dépôt légal : septembre 2009.
Imprimé en Italie par N.I.I.A.G. Joint au numéro 406 de Santé magazine, ne peut être vendu séparément.
Photos : Muriot, Food&Drink (2), Taillard, Maximilian Stock LTD, Roulier, Turiot, Flayols, Pixland, Garcia, Manceau, Czap, Amiard, Bono, Corbis RF, Desgrieux (3), Guedes (2), Lawton (2), Caste, Bilic, Fénot / SucréSalé ; Be&W, Clayne / Photomasi ; C. Krag / Retna ; Strzechowski / Free / Oredia ; I. Rozenbaum / Photoalto ; IStock ; DR. Couverture : Trizeps Photography - Garcia / Sucré Salé ; B. Radvaner.

Édito

Manger équilibré, c'est d'abord savoir bien choisir ses aliments.

Et ce n'est pas si facile tant les pistes peuvent être brouillées. Il suffit de jeter un coup d'œil sur les étiquetages pour s'apercevoir à quel point la liste des ingrédients d'un produit est parfois compliquée. Voici un livret, qui vous invite à trouver, parmi 100 aliments, ceux qui peuvent être bons pour vous. Réalisé avec le Dr Jean-Michel Cohen, nutritionniste de renom, coauteur du best-seller, *Savoir manger : le guide des aliments* (éd. Flammarion), ce carnet de bord va faciliter vos courses. Temps de crise oblige, il tient compte du meilleur rapport qualité/prix des aliments frais et manufacturés. Souvent, vous verrez, les aliments les plus simples, les plus proches de leur recette traditionnelle, sont les meilleurs pour la santé et au goût ! D'ailleurs, sans rien sacrifier au plaisir gastronomique, le Dr Jean-Michel Cohen a concocté, pour vous, un mois de menus économiques. Il vous propose des recettes équilibrées et gourmandes à moins de 10 euros pour une famille de quatre personnes. Comme quoi, on peut manger équilibré et se faire plaisir à table à petit prix !

Aline Perraudin


B. Radvaner

Interview Dr Jean-Michel Cohen

Bien se nourrir, c'est du bon sens

*** Que conseillez-vous pour bien se nourrir avec un petit budget ?**
D'abord, faites vos courses avec une liste précise, achetez les produits de saison – meilleurs et moins coûteux – et utilisez-les dans vos recettes, plutôt que de choisir des plats tout préparés. Si vous avez un congélateur, cuisinez en grandes quantités et faites des réserves de plats maison ! Enfin, savoir accommoder les restes est aussi gage d'économies…

*** Comment manger équilibré quand on n'a pas le temps de cuisiner ?**
Les produits les moins chers restent les sandwiches sous toutes leurs formes, les croque-monsieur, les tartes, les pizzas, les pâtes et les riz cuisinés. À condition d'équilibrer ce type de repas par suffisamment de protéines, environ 20 g. Cela correspond à une portion de 100 g de viande rouge, de poulet ou de poisson, pour 80 g de pain ou 300 g de féculents cuits. Surtout, pensez à limiter les matières grasses et terminez avec un fruit.

*** Dans *Savoir manger*, vous dénonciez certains ingrédients particulièrement néfastes pour la santé. Quels sont ceux qu'il faut vraiment bannir, et pourquoi ?**
Il vaut mieux éviter les sirops de glucose et de fructose qui semblent avoir un lien avec l'augmentation de l'obésité, et choisir des sucres simples classiques comme le saccharose, le glucose. Les huiles hydrogénées peuvent contenir des acides gras assez dangereux pour la santé. Écartez également les huiles de palme, coprah, coco : elles sont très riches en acides gras saturés. Essayez toujours de vérifier la nature des huiles utilisées, car l'appellation "huile végétale" permet désormais à certains industriels de ne pas en préciser la nature.

Pour faire des économies, privilégiez les produits de saison : ils sont meilleur marché et feront merveille dans vos recettes !

*** Une récente étude a montré que la qualité des produits du hard discount pouvait même être meilleure que celle de marques. L'avez-vous constaté aussi dans les supermarchés ?**
Oui ! Et dans tous les circuits de distribution, mais cela dépend réellement des marques et de la nature des ingrédients utilisés. Mais l'étude réalisée par *Que Choisir** ne disait pas que la qualité des produits peu chers était équivalente à ceux plus coûteux. Cependant, la plupart du temps, pour les produits de base qui ne nécessitent pas de préparations et qui ne sont pas complexes, acheter une marque n'est pas avantageux. C'est lorsqu'un produit résulte d'une fabrication industrielle ou requiert de nombreux ingrédients qu'il faut être excessivement attentif. Méfiez-vous particulièrement depuis quelque temps du poids des marchandises des emballages dits familiaux : désormais, ces présentations sont souvent plus chères au kilo qu'en conditionnement classique.

**Que Choisir*, 28 avril 2009



Les 100 meilleurs aliments santé à petit prix

AU RAYON PRODUITS LAITIERS

Les Français consomment plus de 60 litres de lait et 21,4 kilos de yaourts par an et par habitant. Pas étonnant donc que l'offre soit impressionnante ! Pour vous y retrouver nutritionnellement et financièrement, favorisez les produits les moins transformés possible. Une chance : dans ce rayon, les aliments les plus sains sont aussi les moins chers !

1-Le camembert

Ce fromage affiche un taux de matières grasses de 45 % sur extrait sec (soit 20 % du produit fini) et une valeur énergétique de 260 kcal/100 g raisonnable par rapport aux autres fromages, souvent gras. Il n'en est pas moins riche en calcium (450 mg/100 g). Proposé par toutes les marques distributrices, un camembert représente 8 portions de 30 g pour un prix modeste.
Prix moyen relevé : à l'unité (250 g) = 1,32 € ; au kilo = 5,28 €.

2-La cancoillotte

Une spécialité franc-comtoise, nature ou à l'ail, parfaite pour les adeptes de fromages qui surveillent leur ligne… et leur porte-monnaie ! Pauvre en lipides (4 % seulement), donc en calories (100 à 120 kcal/100 g), elle est moins chère que les fromages allégés et possède un goût affirmé.
Prix moyen relevé : à l'unité (250 g) = 1,80 € ; au kilo = 7,20 €.



♥ Notre coup de cœur : Cancoillotte U, 1,65 € (6,60 € le kilo). C'est une des rares marques de distributeurs à proposer ce produit.

3-L'emmental râpé

C'est un basique du réfrigérateur qui permet de préparer une foule de plats (gratins, quiches…) et d'agrémenter pâtes, potages, purées… Avec une teneur quasi-record en calcium (1 g/100 g), il constitue un allié de choc des parents dont les enfants sont réticents à la consommation de laitages. À préférer en grand sachet zip (500 g), plus économique.
Prix moyen relevé : à l'unité (500 g) = 3,80 € ; au kilo = 7,60 €.

4-Le fromage blanc à 20 % MG

Entre le gourmand à 40 % et le léger à 0 %, cette version est idéale. Avec un goût et une texture agréables, il affiche des apports en protéines (7 g/100 g) et en calcium (120 mg) intéressants pour une valeur énergétique modeste (70 kcal). Préférez-le en pot d'un kilo plutôt qu'en portions individuelles : c'est moins cher.
Prix moyen relevé : en pot de 1 kilo = 1,45 €.

♥ Notre coup de cœur : Fromage blanc 20 % 1 kg Délisse Leclerc = 1,30 €. Il est très onctueux.

5-Le lait demi-écrémé UHT

Ce lait, le plus vendu, est un compromis satisfaisant entre goût et apports nutritionnels (3 g de protéines, 1,5 g de lipides, 5 g de glucides, 45 kcal et 120 mg de calcium pour 100 ml). La version en brique UHT, longue conservation, est ultra-pratique et son prix peu élevé quand on opte pour les marques de distributeurs. Ce basique permet de réaliser une multitude de recettes !
Prix moyen relevé : en brique d'1 l = 0,70 €.

6-Le flan au caramel

Enfin un produit qui dément la mauvaise réputation des desserts lactés sucrés ! Un pot (100 g) de cette spécialité laitière au caramel contient peu de graisses (0,5 g), modérément de sucre (17,5 g) et d'énergie (85 kcal). Et sa simplicité en fait un produit peu onéreux !
Prix moyen relevé : paquet de 12 pots de 100 g = 1,70 € ; au kilo = 1,41 €.

7-Le fromage fondu à tartiner

Fromage préféré des enfants, il permet de leur faire consommer facilement des protéines (10 g/100 g) et du calcium (300 mg en moyenne) pour un apport énergétique acceptable (250 kcal/100 g). À tartiner sur du pain pour un meilleur équilibre nutritionnel.
Prix moyen relevé : boîte de 12 portions (200 g) = 1,30 € ; au kilo = 6,50 €.



♥ Notre coup de cœur : Le pot La Vache qui rit. Une boîte de 150 g = 1,05 € ; au kilo = 7 €. Un excellent rapport entre valeur énergétique (185 kcal/ 100 g) et apport en calcium (280 mg).

8-La mozzarella

Avec 17,5 g de protéines et 16 g de lipides, ce fromage présente un équilibre nutritionnel tout à fait honorable et se prête à des préparations chaudes ou froides : pizzas, salades composées…
Prix moyen relevé : à l'unité (125 g) = 0,85 € ; au kilo = 6,80 €.
♥ Notre coup de cœur : Mozzarella Bien vu/U. À l'unité (125 g) = 0,49 € ; au kilo = 3,92 €. Du discount de bonne qualité.

9-Le petit-suisse à 20 % MG

Les enfants adorent enlever le papier qui l'entoure ! Ce produit laitier s'avère bien pourvu en protéines (10 g/100 g environ) et en calcium (150 mg), pour un apport énergétique acceptable (85 kcal).
Prix moyen relevé : en paquet de 12 pots (720 g) : 1,55 € ; au kilo : 2,15 €.

10-Le yaourt aux fruits sans sucres ajoutés

On a souvent l'image des yaourts aux fruits gavés de sucre… ce qui n'est pas faux ! Pour vous faire plaisir, optez pour ceux sans sucres ajoutés. Allégés en matières grasses et édulcorés, ils n'apportent en moyenne que 50 à 60 kcal par pot, et une bonne quantité de calcium (140 mg).
Prix moyen relevé : en pack de 16 pots (2 kg) = 2,60 € ; au kilo = 1,30 €.



♥ Notre coup de cœur : Panier de Yoplait. En paquet de 16 pots de 125 g : 3,95 € ; au kilo : 1,98 €. Un peu plus chers que ceux de marques distributeurs, ces yaourts contiennent 10 % de fruits sélectionnés et affichent 0 % de matières grasses et 0 % de sucres ajoutés.

11-Le yaourt nature

Un incontournable ! Peu gras (1,1 % de MG) et peu calorique (50 kcal/100 g), il contribue à la bonne santé de la flore intestinale grâce à ses probiotiques. Il est peu cher, surtout par pack de 16. Il peut être consommé avec : confiture, morceaux de fruits, miel… Petit conseil : ne jetez pas le jus (lactosérum), il contient des minéraux et des protéines solubles d'excellente qualité !
Prix moyen relevé : le pack de 16 yaourts (2 kg) = 2 € ; au kilo = 1 €.
♥ Notre coup de cœur : Yaourts nature Natura Pâturages Intermarché en pack de 16 pots = 1,95 € ; au kilo = 0,98 €.

AU RAYON MATIÈRES GRASSES

Le beurre, la crème et l'huile sont des éléments de base de notre alimentation et nous apportent des acides gras et des vitamines indispensables (A et E notamment). Comme on les utilise en petites quantités (10 à 20 g de beurre et 1 à 2 c. à soupe d'huile par jour et par personne), il ne faut pas lésiner sur la qualité (du beurre et de la crème notamment, en prenant un prix intermédiaire) et la variété (l'idéal est d'avoir plusieurs huiles pour bénéficier des atouts de chacune).

12-Le beurre doux



Certes, il est énergétique (750 kcal/100 g), mais ce grand classique reste incontestablement délicieux et constitue une des meilleures sources de vitamine A. Alors, pas question de passer son budget dans une version allégée émulsionnée à l'eau. Mieux vaut en consommer du vrai, mais en petites quantités (10 g par jour, cru de préférence).
Prix moyen relevé : à l'unité (250 g) = 1,20 € ; au kilo = 4,80 €.

13-La crème fraîche semi-liquide UHT à 30 % MG

Avec seulement 30 % de lipides, elle est nettement moins grasse que le beurre (82 %) et l'huile (100 %). Les petites briques de 200 ml sont ultra-pratiques et de conservation idéale pour avoir toujours sous la main de quoi réaliser de savoureuses sauces et de délicieux desserts.
Prix moyen relevé : paquet de 3 x 20 cl = 1,80 € ; au kilo = 3 €.

14-L'huile de colza

Idéale pour l'assaisonnement, cette huile a moins le vent en poupe que l'huile d'olive. Pourtant, elle s'avère particulièrement

intéressante pour sa grande richesse en acides gras oméga 3 (9 %) bénéfiques au système cardiovasculaire, et pour son prix, plus qu'abordable.



Prix moyen relevé : bouteille d'1 l = 1,80 €.

15-L'huile de tournesol

Idéale pour la cuisson en petite quantité. Elle est source d'acides gras polyinsaturés oméga 6 et riche en vitamine E.
Prix moyen relevé : bouteille d'1 l = 2 €.

AU RAYON VIANDES ET ŒUFS

Les viandes sont toujours intéressantes pour l'organisme : elles constituent une des meilleures sources de protéines et de fer. Pourtant, nombreux sont les consommateurs qui y renoncent, le rayon boucherie ayant la réputation d'être cher, surtout quand on veut des morceaux de qualité. Certains sont à la portée de toutes les bourses et sont nutritionnellement aussi intéressants que les autres. Il suffit juste de penser à certains morceaux souvent oubliés, et de bien les préparer.

16-La cuisse de poulet

Contrairement aux idées reçues, ce morceau savoureux est à peine plus gras et calorique que le blanc (126 kcal/100 g et 6 % de lipides)... à condition bien sûr de ne pas consommer la peau ! Mais, hélas, un poulet n'a que deux cuisses ! Alors, si c'est à chaque fois la bataille rangée à la maison, n'hésitez pas à acheter des lots de cuisses de poulet : cette solution très économique aura l'immense mérite de satisfaire tout le monde !
Prix moyen relevé : 1 kilo = 6 €.

17-L'escalope de dinde

Cette viande cumule les atouts : ultramaigre (2 g de lipides et 105 kcal/ 100 g), ultrariche en protéines (24 g), elle est aussi hyper économique ! En plus, elle plaît à tous et se prête à de nombreuses préparations.



Prix moyen relevé : 1 kilo = 12 €.

18-Le foie de veau

Peu gras (5 % de lipides) et peu calorique (107 kcal/ 100 g), cet abat permet de bénéficier d'excellents apports en protéines de bonne qualité (20 g), en fer et en vitamine A. Il faudrait y penser plus souvent !
Prix moyen relevé : 1 kilo = 29 €.

19-Le jarret de porc

Classée en seconde catégorie, cette viande est pourtant plus riche en protéines qu'en graisses. Délicieusement fondante, elle est la base de la choucroute et du petit salé aux lentilles. À ne pas oublier quand on surveille son budget !
Prix moyen relevé : 1 kilo = 3,50 €.

20-Le lapin

Cette viande est trop souvent oubliée ! À tort, car elle cumule les atouts. *Primo,* elle présente des qualités nutritionnelles remarquables : riche en vitamines et minéraux, elle s'avère aussi peu calorique que la dinde ou le poulet (120 à 160 kcal/100 g selon le morceau) et regorge de protéines (20 à 22 g) pour peu de lipides (3,6 à 8,9 g). *Deuxio,* elle possède une chair ferme savoureuse et nourrissante. *Tertio,* elle est bon marché.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 9 €.

21-Le paleron

Peu coûteux, ce morceau de bœuf est tendre, extrêmement riche en protéines de bonne qualité (32g/100 g) et en fer. Il constitue la base du bourguignon, un plat familial économique et sain, surtout quand, en le préparant la veille, on retire la graisse figée à la surface.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 10 €.

22-Le rôti de porc dans le filet

Cette viande est aussi trop souvent oubliée. Pourtant, elle est peu coûteuse, rassasiante, modérément énergétique (160 kcal/100 g), maigre (4,8 % de lipides) et riche en protéines (29 g). Un bon rapport protéines/ lipides (6) pour un prix modique, dont il faut savoir profiter !
Prix moyen relevé : 1 kilo = 10 €.

23-Le steak haché à 10 % MG

Avec 172 kcal et 19,5 g de protéines aux 100 g, il représente un excellent compromis nutritionnel et financier entre le steak haché à 15 ou 20 % de MG, bon marché mais nettement plus gras et calorique (200 à 250 kcal/100 g), et celui à 5 %, certes plus maigre (130 kcal/100 g) mais aussi plus onéreux. À acheter chez le boucher, sous vide ou surgelé.
Prix moyen relevé : 1 kilo : 12 €.

24-L'œuf de poule

Élément essentiel de notre alimentation, il représente la protéine de référence, celle particulièrement

disponible pour participer à de nouvelles synthèses dans l'organisme. Le blanc est constitué d'albumine, source d'acides aminés indispensables ; le jaune apporte des lipides, du cholestérol, des sels minéraux, des vitamines A et B, de l'albumine et de la lutéine. Pour un coût défiant toute concurrence, il constitue la base d'une multitude de préparations culinaires. À toujours avoir sous la main.



Prix moyen relevé : 2,30 € la douzaine.

AU RAYON POISSONS

Le poisson est nutritionnellement extraordinaire : riche en protéines d'excellente qualité (18 g pour 100 g en moyenne), il contient peu de lipides, même lorsqu'il s'agit d'espèces dites "grasses" comme le saumon. Ainsi, il est recommandé d'en consommer au moins 3 fois par semaine. Malheureusement, il reste encore assez cher. Alors, pour profiter de ses nombreuses vertus sans vous ruiner, surveillez l'étal de votre poissonnier : certaines espèces sont fréquemment l'objet de promotion. N'hésitez pas à acheter en quantité et congelez !

25-Le lieu noir

Un des plus maigres dans la famille des poissons maigres : seulement 87 kcal et 0,8 g de lipides aux 100 g pour 20 g de protéines ! Parce qu'il contient peu d'arêtes et que son goût est neutre, il est idéal pour les enfants et les personnes pressées qui le préparent rapidement et simplement à la poêle, à l'eau, à la vapeur… Le plus souvent, il est vendu en filets. Ce poisson est l'un des moins coûteux du marché.

Prix moyen relevé : 1 kilo = 8 €.

26-La sardine



Certes, c'est un des poissons les plus gras (9 % de lipides), mais ses matières grasses sont d'excellente qualité, puisqu'il s'agit d'acides gras polyinsaturés dits essentiels qui contribuent à l'équilibre des lipides sanguins et à la bonne qualité des membranes cellulaires. Sa chair savoureuse est riche en calcium et en phosphore. Et tout cela, à petit prix.

Prix moyen relevé : 1 kilo = 10 €.

27-Le saumon

Riche en protéines (20 g/100 g), il doit son apport énergétique (170 kcal) à ses lipides (10 g) d'excellente qualité : des acides gras oméga 3 qui contribuent à la fluidification du sang. Il apporte également du sélénium, du potassium et de la vitamine E. Désormais commercialisé toute l'année, ce poisson savoureux s'achète à des prix de plus en plus abordables.

Prix moyen relevé : 1 kilo = 16 €.



AU RAYON CONSERVES

Les boîtes de conserve ont mauvaise réputation, et pourtant, elles cumulent les atouts ! Ce procédé de conservation, l'appertisation, préserve toutes les qualités nutritionnelles (vitamines, minéraux…) et gustatives des aliments sur une très longue durée. Qu'ils soient transformés (plats cuisinés) ou non (légumes, thon au naturel…), ces produits affichent une composition tout à fait satisfaisante et nous font gagner du temps pour un prix défiant toute concurrence. À toujours avoir dans ses placards !

28-Le cassoulet

Il a mauvaise réputation et pourtant ! En conserve, cette spécialité à base de haricots blancs, condiments, aromates et viande est souvent moins grasse que sa version maison ! La valeur énergétique des cassoulets en conserve est en effet relativement faible : 100 g apportent en moyenne 135 kcal et 7 g de lipides seulement, pour des taux de protéines et glucides convenables. Avec 300 g, on compose un plat principal équilibré et pas cher.

Prix moyen relevé : boîte de 840 g = 1,80 € ; au kilo = 2,14 €.

♥ Notre coup de cœur : Cassoulet Bien Vu Super U. Boîte de 840 g = 0,96 € ; au kilo = 1,14 €. La palme du cassoulet le plus équilibré avec 107 kcal et 4,6 g de lipides pour 100 g. Le meilleur rapport qualité/prix.

29-Le chili con carne

Cette spécialité mexicaine constitue un plat complet maigre et bien équilibré entre viande et haricots rouges. Un repas aux accents exotiques économique et facile à préparer… À programmer plus souvent !

Prix moyen relevé : boîte de 840 g = 1,95 € ; au kilo = 2,32 €.

30-Le petit salé aux lentilles

Un plat traditionnel de bonne valeur nutritionnelle, puisque la quantité calorique moyenne de l'ensemble des produits est raisonnable : 120 kcal/100 g, et la quantité de lipides, faible (5,2 g). En conserve, c'est 20 % moins cher et nettement moins calorique que frais ou surgelé.

Prix moyen relevé : boîte de 840 g = 2,50 € ; au kilo = 2,97 €.

♥ Notre coup de cœur :

Petit salé à l'auvergnate William Saurin. Boîte de 420 g = 2,65 € ; au kilo = 6,31 €. La palme avec seulement 93 kcal/100 g et une quantité de lipides faible, à 2,6 g.

31-Les raviolis

Un excellent plat, essentiellement composé de féculents (pâtes), mais avec un équilibre parfait : 103 kcal et 3,3 g de lipides pour 100 g, soit un rapport protéines/lipides intéressant de 1,5. Lire la composition est indispensable pour être assuré de leur qualité : la viande doit être présente en quantité suffisante (au moins 7 %) et la matière grasse utilisée doit être de l'huile (colza ou olive).

Prix moyen relevé : boîte de 800 g = 1,30 € ; au kilo = 1,63 €.

32-Les tripes à la mode de Caen

Un produit particulièrement maigre (2,6 % de lipides), qui présente un excellent rapport protéines/lipides (9,2). À la traditionnelle mode de Caen, elles constituent un plat sain, facile à préparer, et très économique.

Prix moyen relevé : boîte de 400 g = 1,90 € ; au kilo = 4,75 €.

33-Le thon au naturel

120 kcal, 1,5 g de lipides et 26 g de protéines pour 100 g : idéal pour la ligne et la forme ! Economique, il s'avère en plus ultra-pratique pour préparer en un tournemain salades, quiches, sandwichs, cakes salés… À stocker sans hésiter !

Prix moyen relevé : boîte de 280 g = 2,50 € ; au kilo = 8,92 €.



♥ Notre coup de cœur :

thon albacore au naturel U. Boîte de 280 g = 2,45 € ; au kilo = 8,75 €. Un record de minceur à petit prix.

34-Le maquereau à la tomate ou au vin blanc

Les poissons en conserve ont mauvaise réputation. Pourtant, si on prend soin d'éviter ceux à l'huile, ce sont de très bons alliés pour la santé (avec 120 kcal/100 g en moyenne, ils apportent à l'organisme des protéines de bonne qualité, des acides gras oméga 3, des vitamines et des minéraux). Et ils contribuent à la bonne santé de votre porte-monnaie !

Prix moyen relevé : boîte de 169 g, égoutté = 1,10 € ; au kilo = 6,50 €.

♥ Notre coup de cœur :

Filets de maquereau muscadet et aromates Carrefour. Boîte de 125 g = 0,49 € ; au kilo = 3,92 €. Avec 3,6 g de lipides et 22,3 g de protéines, c'est le produit idéal pour une pause déjeuner économique, rapide et équilibrée.



35-Les légumes

L'appertisation (mise en conserve) permet de consommer toute l'année une large gamme de légumes à petits prix : haricots verts, asperges, tomates, petits pois, carottes… sans avoir à les préparer ! De plus, un tel conditionnement préserve toutes leurs qualités nutritionnelles. À condition de les rincer pour éliminer le sel de conservation, on aurait vraiment tort de s'en priver !

Prix moyen relevé pour des haricots verts extrafins : boîte de 440 g, égoutté = 1,15 € ; au kilo = 2,61 €.

36-La compote de pommes sans sucres ajoutés

100 g sont équivalents à une portion de fruit. Voilà donc une façon agréable et peu onéreuse d'augmenter la consommation de fruits, notamment auprès des enfants. La mention "sans sucres ajoutés" est importante : elle signifie que le produit ne doit sa saveur sucrée qu'au sucre naturel du fruit, pas à des ajouts de saccharose, glucose… Préférez les bocaux aux pots individuels ou aux petites gourdes (pratiques pour le goûter des enfants, mais très onéreuses) : vous réaliserez des économies.

Prix moyen relevé : boîte de 850 g = 1,40 € ; au kilo = 1,64 €.

37-Les fruits au sirop léger

On les croit riches en sucres, et c'est un tort, surtout s'ils sont bien égouttés. Ananas, abricots, pêches ou macédoine de fruits… apportent seulement de 40 à 70 kcal aux 100 g en moyenne. Un bon moyen de faire consommer des fruits aux enfants qui les apprécient.

Prix moyen relevé : boîte de 850 ml = 1,70 € ; au kilo = 3,23 €.

AU RAYON FÉCULENTS

Boudés car soupçonnés – à tort – de faire grossir, les féculents sont riches en glucides complexes qui libèrent lentement leur énergie dans l'organisme, et en fibres, vitamines et minéraux. À côté des traditionnels pâtes et riz "blancs", se trouvent désormais leurs versions complètes, plus riches en micronutriments, des céréales et une large gamme de légumes secs. Le tout, à un prix très abordable. De quoi varier les plaisirs sans se ruiner.

38-Le blé

Marre des pâtes et du riz ? Le blé permet de varier sa consommation de féculents pour un apport calorique et glucidique quasi identique. Commercialisé précuit, il ne demande que 10 minutes de cuisson. Savoureux et original pour accompagner les viandes et poissons et préparer des salades composées. Et question budget, presque toutes les marques de distributeurs en ont !
Prix moyen relevé : 1 kilo = 2,30 €.

39-Le boulgour

Ces grains de blé cassés sont riches en fibres et particulièrement bien pourvus en vitamines. Riches en glucides à assimilation lente, ils régulent la glycémie et calent durablement. Pour un apport énergétique similaire, ils changent aussi des pâtes et du riz.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 3,50 €.

♥ **Notre coup de cœur : Boulgour Tipiak. Paquet de 500 g = 1,68 € ; au kilo = 3,36 €. Une des rares marques à le proposer, mais le prix reste plus que raisonnable.**

40-Les haricots secs

Très rassasiants, ils sont bien pourvus en protéines (7 g/100 g), en vitamine B et en fer (2,6 mg). Pour éviter les flatulences qu'ils peuvent provoquer, mieux vaut habituer progressivement les intestins en commençant par de petites quantités. Secs, la préparation est certes plus longue, mais le prix nettement plus intéressant plutôt que déjà cuits, en conserve.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 1,80 €.

41-Les lentilles

Un apport en protéines (8,2 g/100 g, cuites) et en fer (3,3 mg) bon marché, et une valeur énergétique tout à fait acceptable (89 kcal/100 g). L'idéal est de les associer de temps en temps à une céréale (pâtes, riz, quinoa...) pour remplacer la viande puisqu'on obtient alors tous les acides aminés indispensables à l'organisme. Riches en glucides complexes et en fibres, les lentilles rassasient durablement.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 1,50 €.

42-Les pâtes

Elles présentent un excellent rapport plaisir/rassasiement/prix ! À condition de les choisir classiques et sèches car celles fraîches ou aux œufs s'avèrent beaucoup plus onéreuses, mais pas plus intéressantes sur le plan nutritionnel. Il existe tant de formes et de façons de les accommoder qu'il est impossible de se lasser ! Un produit phare.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 1,50 €.

43-La polenta



Cette semoule de maïs est riche en glucides complexes, donc très rassasiante. Elle contient des teneurs remarquables en vitamines du groupe B, et notamment en B9 indispensable aux femmes enceintes.
Prix moyen relevé : 1 kilo : 3,50 €.

♥ **Notre coup de cœur : Polenta Tipiak. Paquet de 500 g = 1,35 € ; au kilo = 2,70 €. Un très bon produit avec une foule d'idées recettes proposées.**

44-La purée de pommes de terre en flocons

Un produit hyperpratique qui apporte principalement des glucides. Une fois reconstitué avec de l'eau et du lait, il ne contient pratiquement pas de lipides. Pour le porte-monnaie, on préfère les purées en flocons basiques.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 2,60 €.



♥ **Notre coup de cœur : Purée au lait Casino. Paquet de 375 g = 1,43 € ; au kilo = 3,81 €. Seulement 0,7 g de lipides pour cette purée de bonne qualité.**

45-Le riz complet

L'amidon qu'il contient est particulièrement bien digéré. Non raffiné, il apporte des vitamines du groupe B et des minéraux comme le magnésium ou le fer, et contribue à réguler le transit grâce à sa richesse en fibres. Idéal pour accompagner le poisson et préparer de savoureuses salades composées.
Prix moyen relevé : 1 kilo = 3 €.

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

Gorgés de fibres, vitamines et minéraux, peu caloriques, ils sont les meilleurs alliés de notre santé. Pourtant, les fruits et légumes frais sont boudés par les consommateurs qui invoquent leur prix élevé. Alors, trop chers ? Pas forcément ! Il suffit de suivre quelques règles simples : préférer des variétés de saison, privilégier les achats en gros (l'occasion de remplir son congélateur), acheter à la fin du marché. Sans oublier le plan B : les conserves et surgelés nature, toujours intéressants.

46-Le brocoli

Exceptionnellement riche en vitamine C (110 mg/100 g) qui dynamise et booste l'immunité, il a pour particularité de contenir de la vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang. Vapeur, en purée ou en gratin, il s'accommode à tous les parfums.



Prix moyen relevé :
1 kilo = 2 €.

47-La carotte

Pas chère du tout, elle se prête à de nombreuses préparations, qu'elle soit crue ou cuite. Riche en carotène, elle permet de renforcer les défenses de l'organisme contre les radicaux libres et de conserver un joli teint tout l'hiver. Malgré sa saveur sucrée, elle reste peu énergétique (30 kcal/100 g), c'est donc une bonne alliée minceur.
Prix moyen relevé :
1 kilo = 1 €.

48-Le champignon

Cultivé ou sauvage, ce légume est peu calorique (15 kcal/100 g), mais riche en fibres, en eau, en vitamines et en minéraux variés. Parfumé, il se prête à de nombreuses préparations. C'est la pleine saison : profitez-en. Si vous allez les cueillir vous-même – ce qui est la solution la plus économique –, pensez à les faire vérifier chez votre pharmacien.
Prix moyen relevé :
1 kilo de champignons de Paris = 3,50 €.

49-La châtaigne

Tel un féculent, elle est assez calorique (180 kcal/100 g) car riche en glucides complexes qui, en diffusant lentement leur énergie dans l'organisme, limitent les fringales et les coups de pompe. Elle est aussi une source méconnue de vitamine B et de minéraux (magnésium, potassium, fer…). C'est la pleine saison, aussi ramassez-les vous-même en forêt : vous pourrez en régaler toute la famille gratuitement.
Prix moyen relevé :
1 kilo = 2,50 €.

50-Le chou vert

Une mine de micronutriments : vitamines pro-A, E, B9, calcium, magnésium, fer, dérivés soufrés… On a également mis en évidence la présence d'autres substances comme les indoles ou les isothiocyanates aux vertus anti-cancérigènes. Faiblement énergétique (25 kcal/100 g), le chou vert s'avère aussi rassasiant grâce à sa richesse en fibres (3,4 g/100 g).
Prix moyen relevé :
la pièce = 1,50 €.

51-L'endive



Avec seulement 15 kcal/100 g, elle figure au palmarès des légumes les moins caloriques. Riche en eau (94 %) et en fibres, elle constitue aussi une source de minéraux (potassium, sélénium) et d'acide folique (vitamine B9). Très abordable à cette période de l'année, surtout vendue par sachet de 1 ou 2 kilos, elle se consomme aussi bien crue que cuite.
Prix moyen relevé :
1 kilo = 1,70 €.

52-L'oignon

La saveur de ce légume bon marché, surtout lorsqu'il est commercialisé sous forme de filets de plusieurs kilos, permet de relever les plats les plus simples. À l'état frais, il s'oppose à la prolifération microbienne et peut même jouer un rôle antibactérien. Riche en minéraux variés, c'est un allié santé de choix pour préparer l'hiver.
Prix moyen relevé :
1 kilo = 1 €.



53-Le poireau

Peu calorique (27 kcal/100 g), il est riche en fibres (3,5 g/100 g), vitamines A, C et E, potassium… Il s'avère aussi économique, dans la mesure où l'on en consomme la quasi-totalité : le blanc en fondue, dans les quiches et cakes salés ou en vinaigrette, le vert dans les potages.
Prix moyen relevé :
1 kilo = 1,50 €.

54-La pomme de terre

Riche en glucides complexes, elle offre une source d'énergie progressive et favorise la satiété. Elle apporte en plus à l'organisme des vitamines B et C

(15 mg/100 g), du magnésium (27 mg) et, surtout, du potassium (410 mg). Pour bénéficier de ses atouts, évitez les fritures et consommez-la vapeur avec une noisette de beurre cru. Un plaisir bon marché!
Prix moyen relevé: 1 kilo = 1,50 €.

55-Le potiron



C'est la pleine saison de ce légume champion de la provitamine A anti-oxydante (200 g suffisent à couvrir la totalité des besoins journaliers recommandés), également riche en minéraux (magnésium, calcium, fer...). En purées, potages, gâteaux...
Prix moyen relevé: 1 kilo = 2,50 €.

56-La banane

Pleine d'énergie (90 kcal/100 g), elle constitue aussi une excellente source de minéraux comme le magnésium (30 mg), le potassium (385 mg), le sélénium, et contient de la vitamine E (0,6 mg). Elle reste à un prix abordable toute l'année. Il faut en profiter!
Prix moyen relevé: 1 kilo = 1 €.

57-Le kiwi

Le premier atout de ce fruit aux accents exotiques est sa forte teneur en vitamine C : un seul kiwi (120 g environ) couvre les besoins journaliers recommandés. Cela en fait un aliment à mettre régulièrement au menu à l'approche de la saison hivernale, notamment pour lutter contre la fatigue, les microbes et les virus. En lot de 5 ou 10, c'est moins cher qu'au poids ou à l'unité.
Prix moyen relevé: la pièce = 0,35 €.

58-L'orange

Un stimulant pour l'organisme grâce à sa richesse en vitamine C et à son action alcalinisante. Idéale pour attaquer l'hiver du bon pied! Pour le porte-monnaie, achetez-la par filet de plusieurs kilos et consommez-la entière, plutôt qu'en jus car il en faut plusieurs pour obtenir un verre.
Prix moyen relevé: 1 kilo = 1,50 €.

59-La pomme

Idéal en collation, c'est le fruit coupe-faim par excellence grâce à sa richesse en pectines. Aliment santé réputé, elle aiderait, consommée régulièrement, à normaliser un taux de cholestérol excessif. En pleine saison, on en trouve de toutes les variétés et à des prix compétitifs : profitez-en et, si vous avez une cave où les conserver, achetez-les en cageots.
Prix moyen relevé: 1 kilo = 2 €.

AU RAYON BOISSONS

Alors que ce rayon regorge de produits divers et variés (jus de fruits et légumes, sodas, eaux de source, minérales, gazeuses, aromatisées, sirops, alcools...), édulcorés ou non, seule l'eau est indispensable à l'organisme ! Cela tombe bien, car l'eau est aussi ce qu'il y a de moins cher dans le rayon, et est encore plus économique – et de bonne qualité – quand elle vient du robinet ! Alors, pour la santé et la ligne comme pour le porte-monnaie, un seul mot d'ordre : de l'eau tous les jours pour la soif, des boissons sucrées et/ou alcoolisées occasionnellement pour le plaisir.

60- L'eau gazeuse

Comme l'eau plate, elle constitue un des moyens les moins onéreux de s'hydrater sans apport calorique. Choisissez-la la moins salée possible, surtout si vous êtes sujet à la rétention d'eau ou à l'hypertension.
Prix moyen relevé: à l'unité, en bouteille de 1,5 l = 0,40 €; au litre = 0,27 €.
♥ Notre coup de cœur: Salvetat. Le pack de 6 bouteilles d'1,25 l = 3,69 €; au litre = 0,49 €. Une des eaux les moins salées du rayon.



61-L'eau plate

Elle reste le moyen d'hydratation le plus efficace et le moins coûteux! Le corps étant constitué à 60 % d'eau et ce stock se renouvelant en permanence, il est conseillé de boire environ 1,5 l d'eau par jour, voire davantage lorsqu'il fait chaud ou que l'on pratique un sport. Pour les finances, celle du robinet reste imbattable : elle est cent fois moins chère que celle embouteillée!
Prix moyen relevé: bouteille de 1,5 l = 0,20 €: au litre = 0,13 €.
♥ Notre coup de cœur: Eau Volvic pack éco 8 l = 6,80 €; au litre = 0,85 €. Parfaite pour les biberons des bébés, en plus d'un format pratique, écologique et économique.

62-Le jus de citron sans sucres ajoutés

Quasi dépourvu de calories, mais riche en vitamine C, il est idéal pour aromatiser l'eau, relever les salades composées, les poissons, les salades de fruits... à préférer aux sirops bien trop sucrés.
Prix moyen relevé: bouteille de 70 cl = 2 €; au litre = 2,86 €.

63-Le pur jus d'orange

La mention “pur jus” est essentielle : elle n'indique qu'aucun additif n'a été ajouté, y compris du sucre.



C'est un bon moyen d'augmenter sa consommation de vitamine C et de minéraux, à condition toutefois de ne pas abuser : un verre équivaut à deux morceaux de sucre !

Prix moyen relevé : au litre = 1,20 €.

AU RAYON CONFISERIES ET GÂTEAUX

Encore un rayon où le nombre de références proposées s'est envolé, tout comme les prix ! Les biscuits et chocolats traditionnels se sont peu à peu enrichis de divers ingrédients (fruits, oléagineux, caramel…), ce qui, associé à la hausse du cours de certaines matières premières, a fait exploser leurs prix. Revenez donc aux basiques, moins chers et plus sains. Mieux vaut proposer aux enfants du pain, des petits-beurre ou du pain d'épices avec une barre de chocolat plutôt que des gâteaux fourrés, ultra-gras et caloriques. Pour la sophistication, privilégiez le fait maison !

64-Les biscuits à la cuillère



Avec en moyenne 352 à 370 kcal et 3,2 à 4,5 g de lipides aux 100 g, ce sont les biscuits les moins caloriques et les moins gras du rayon ! Souvent commercialisés en gros conditionnement, ce sont aussi les moins chers du marché. Autant de bonnes raisons de les préférer !

Prix moyen relevé : paquet de 200 g = 1,80 € ; au kilo = 9 €.

❤ Notre coup de cœur : Cuillers à pâtisserie aux œufs frais P'tit Déli, Marque repère Leclerc. Paquet de 300 g = 1,89 € ; au kilo = 6,30 €. 3,5 g de lipides aux 100 g seulement pour ces biscuits riches en sucres lents.

65-Les bonbons gélifiés

Modérément énergétiques (320 kcal/100 g) par rapport aux autres bonbons (400 kcal en moyenne) et source non négligeable de protéines (6 g/100 g), ils constituent les produits les plus “diététiques” du rayon confiserie. Préférez ceux qui contiennent du sirop de glucose plutôt que du sirop de glucose-fructose.

Prix moyen relevé : boîte de 600 g = 2,50 € ; au kilo = 4,17 €.

66-Le cacao en poudre non sucré

Un produit naturel, riche en fer et magnésium, à préférer aux poudres chocolatées classiques dont le premier ingrédient est… le sucre ! Une cuillerée à soupe mélangée à du lait et un peu de sucre (ou d'édulcorant) permet d'obtenir une boisson forte en arômes et saine. Ce basique est également à privilégier pour préparer les desserts.

Prix moyen relevé : boîte de 250 g = 2,10 € ; au kilo = 8,40 €.



❤ Notre coup de cœur : Cacao en poudre non sucré Saveurs gourmandes Casino. Boîte de 250 g = 1,99 € ; au kilo = 7,96 €. Le meilleur rapport qualité nutritionnelle/goût/prix.

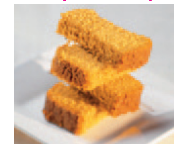
67-Le chocolat

Noir ou au lait, cet aliment est certes calorique (550 kcal/100 g en moyenne), mais il apporte à l'organisme une foule de micronutriments et, surtout, beaucoup de plaisir. Favorisez les produits les moins compliqués : beaucoup moins chers, ils ont aussi plus de chance d'être composés de beurre et de pâte de cacao que de matières grasses diverses, parfois hydrogénées.

Prix moyen relevé : tablette de 200 g, noir = 1,10 € ; au kilo = 5,50 €.

❤ Notre coup de cœur : Chocolat au lait Carrefour. Le lot de 3 tablettes de 100 g = 2 € ; au kilo = 6,67 €. Riche en calcium, modérément gras (22 g de lipides aux 100 g) et énergétique (522 kcal), il est aussi savoureux et bon marché.

68-Le pain d'épices



Avec moins de 1 % de lipides, c'est un gâteau… maigre, qui affiche seulement 310 kcal/100 g contre plus de 400 kcal pour la plupart des cakes, quatre-quarts et autres spécialités de ce rayon. Un bon goûter pour les enfants et une collation intéressante, notamment pour les sportifs. Produit basique, il figure logiquement parmi les moins chers.

Prix moyen relevé : paquet de 500 g = 1,30 € ; au kilo = 2,60 €.

69-Les petits-beurre

Riches en céréales, ces produits de base restent tout à fait conseillés, avec 390 kcal aux 100 g et seulement 8 % de lipides, mais 72 % de glucides essentiellement complexes. Bien moins chers et largement plus rassasiants que la multitude de gâteaux au chocolat disponibles.
Prix moyen relevé : paquet de 200 g = 0,70 € ; au kilo = 3,5 €.
♥ Notre coup de cœur :
Petits-beurre 1er prix Auchan. Paquet de 175 g = 0,41 € ; au kilo = 2,34 €. Un produit sain, gourmand et pas cher dans un rayon où les valeurs énergétiques et les prix s'envolent.

70-Les gaufrettes à la confiture

À côté des sablés et autres cookies, elles restent nutritionnellement correctes avec 350 kcal/100 g et, surtout, 1 % de lipides. Si vous surveillez votre ligne, vous ferez des économies en choisissant ces biscuits plutôt que ceux dits "allégés", souvent plus chers et plus caloriques.
Prix moyen relevé : paquet de 150 g = 1,40 € ; au kilo = 9,30 €.



♥ Notre coup de cœur :
Paille d'Or aux framboises, Lu. Paquet de 170 g = 1,60 € ; au kilo = 9,41 €. Un grand classique dont les enfants raffolent, à un prix qui reste très abordable.

71-La confiture

Un grand classique pas cher (surtout en grands pots de fraise ou abricot), dont il n'y a pas de raison de se passer au petit déjeuner (voire au goûter). Attention toutefois à ne pas abuser : une à deux cuillerées à café suffisent ! Même si elles sont plus coûteuses, optez pour celles qui, sans pour autant être allégées, contiennent moins de sucre.
Prix moyen relevé : pot de 370 g à la fraise = 1 € ; au kilo = 2,70 €.



♥ Notre coup de cœur :
confiture d'abricots Ondilège Casino. Pot de 350 g = 1,12 € ; au kilo = 3,20 €. Un bon choix, avec seulement 183 kcal/100 g contre 169 à 280 kcal pour le reste du rayon. Elle est comparable à certaines versions allégées vendues bien plus cher.

AU RAYON PAINS ET PETIT DÉJEUNER

Entre les céréales diverses et variées, les pains grillés, les biscottes, les viennoiseries, et même les biscuits spéciaux, on est loin des tartines beurre-confiture ! Pourtant, là aussi, la simplicité a du bon, tant du point de vue de l'équilibre que des finances. Cependant, pour ceux – surtout les plus jeunes – qui aiment bien un peu de gaieté et de variété au petit déjeuner, certains aliments permettent de se faire du bien, même avec un budget serré.



72-La baguette

Malgré les augmentations successives de prix, elle reste encore le produit le plus avantageux à la boulangerie. Avec une baguette, vous avez du pain pour quatre à six repas pour une personnes. Rassasiante, savoureuse et riche en glucides lents, elle doit systématiquement être présente à votre table.
Prix moyen relevé : baguette de 250 g = 0,80 € ; au kilo = 3,20 €.

73-Les briochettes rondes

Avec 350 kcal et 10 à 12 g de lipides aux 100 g, les petites brioches individuelles sont moins énergétiques que les autres viennoiseries (croissant, pain au chocolat…). Elles peuvent remplacer chaque jour au petit déjeuner ou au goûter le pain + beurre et/ou confiture. Vérifiez toutefois qu'elles ne contiennent pas de graisses hydrogénées.
Prix moyen relevé : le sachet de 12 (480 g) = 1,50 € ; au kilo = 3,13 €.

74-Les pains au lait

Au petit déjeuner ou au goûter, c'est un produit portionnable très pratique et de composition nutritionnelle tout à fait satisfaisante : il apporte aux 100 g en moyenne 350 kcal, 12 g de lipides et 50 g de glucides. Il équivaut à une tartine de pain beurrée. Vendu par paquet de 10, il s'avère peu coûteux.
Prix moyen relevé : le sachet de 10 (350 g) = 1,20 € ; au kilo = 3,43 €.
♥ Notre coup de cœur :
Petits moelleux aux pépites de chocolat La Fournée Dorée. Paquet de 10 (350 g) = 1,95 € ; au kilo = 5,57 €. Une recette équilibrée et sans matière grasse.



75-Le pain de mie complet

D'une valeur énergétique semblable à celle de la baguette (250 kcal/100 g en moyenne), il présente l'intérêt de se conserver plus longtemps grâce à l'ajout d'additifs divers. Bien pour dépanner, mais de temps en temps seulement, car il contient tout de même plus de lipides que le pain classique et rassasie moins. Complet plutôt que blanc, il possède l'avantage d'apporter des fibres et des minéraux.
Prix moyen relevé : le sachet de 550 g = 1 € ; au kilo = 1,82 €.
♥ **Notre coup de cœur :**
Pain de mie spécial sandwich complet Épi d'Or Leclerc. Paquet de 600 g = 1,05 € ; au kilo = 1,75 €. Avec 236 kcal et 5 g de lipides aux 100 g et 6 g de fibres, c'est l'un des plus équilibrés et des moins chers de la catégorie.

76-Les corn flakes

Les classiques pétales figurent parmi les moins caloriques (moins de 400 kcal/100 g), les moins gras (moins de 1 % de lipides) et les moins sucrés (maximum 20 % de sucre simple) des céréales du petit déjeuner. Un bon carburant pour bien démarrer la journée sans peser sur l'estomac.
Prix moyen relevé : boîte de 500 g = 1,75 € ; au kilo = 3,50 €.

77-Les flocons d'avoine

Très intéressants pour leur index glycémique particulièrement bas, ils possèdent un important pouvoir rassasiant. En porridge ou trempés dans du lait, ils s'adaptent à toutes les envies et peuvent devenir un produit gourmand. À privilégier pour la santé, à choisir pour le prix.
Prix moyen relevé : boîte de 500 g = 1,75 € ; au kilo = 3,50 €.
♥ **Notre coup de cœur :**
Flocons d'avoine nature Leader Price. Boîte de 500 g = 0,89 € ; au kilo = 1,78 €. Une des rares marques à bas prix à en commercialiser.

78-Le muesli

Composé de flocons de diverses céréales (souvent une base d'avoine avec du blé, du maïs, du riz et parfois de l'orge) associés à des fruits séchés et/ou oléagineux (noisettes, amandes…), il possède un bon pouvoir rassasiant et apporte des vitamines et minéraux variés pour un apport énergétique (350 kcal/100 g) souvent inférieur aux autres céréales (soufflées, fourrées au chocolat…).
Prix moyen relevé : boîte de 750 g = 2,60 € ; au kilo = 3,47 €.
♥ **Notre coup de cœur :**
Muesli 1er prix Auchan. Boîte de 750 g = 1,19 € ; au kilo = 1,59 €. 70 % de céréales et seulement 331 kcal et 5,1 g de lipides à un prix mini.

79-Les pétales de blé au chocolat

Le rayon des pétales de blé a explosé ces dernières années. On les trouve désormais aux fruits rouges, aux pommes, aux amandes, au chocolat…. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ceux au chocolat ne sont pas les plus caloriques. Alors, on ne s'en prive pas, mais on opte pour les moins gras du rayon, car les différences entre les marques sont importantes.
Prix moyen relevé : boîte de 300 g : 2 € ; au kilo : 6,67 €.



♥ **Notre coup de cœur :**
Pétales de blé au chocolat U. Paquet de 375 g = 1,65 € ; au kilo = 4,40 €. Avec 62 % de céréales, elles sont idéales pour se faire plaisir avec une recette équilibrée plus abordable que les grandes marques.

AU RAYON ÉPICERIE

Sauces chaudes et froides, mayonnaises, ketchup, vinaigrettes, cornichons, câpres ou olives sont des aliments que nous consommons quotidiennement. Toujours présents dans la cuisine, ils agrémentent les plus fades des plats.
Mais attention : sachez les trier sur le volet car, dans ce rayon, le pire côtoie le meilleur. Là encore, la meilleure stratégie consiste à délaisser ce qui est transformé (sauces toutes prêtes notamment), onéreux et d'une composition nutritionnelle douteuse, pour privilégier les produits basiques comme le concentré de tomates ou les cornichons, vraiment pas chers, très sains et très bons !

80-La moutarde

Le meilleur rapport qualité/prix du rayon sauce ! Attention toutefois à bien lire les étiquettes ! Contrairement à ce qu'on pourrait croire, certaines sont très grasses et très caloriques : jusqu'à 430 kcal et 45 g de lipides aux 100 g ! Préférez les basiques, inférieures à 150 kcal/100 g et affichant moins de 10 % de lipides.
Prix moyen relevé : bocal de 370 g = 0,60 € ; au kilo = 1,32 €.

81-Les cornichons

Avec leur goût vinaigré et leur croquant, ils constituent un excellent coupe-faim pour quelques calories seulement. Ils s'imposent pour agrémenter les sandwichs et les salades pour un budget limité, surtout si vous les achetez en grand bocal.
Prix moyen relevé : bocal de 370 g, égoutté, extrafins = 2 € ; au kilo = 5,40 €.





82-Le concentré de tomate

C'est un produit naturel sans adjonction de sucre ou de matières grasses qui constitue une base idéale et peu calorique pour réaliser une multitude de sauces et de plats goûteux. Grâce à sa forte concentration d'arômes, on en utilise de très faibles quantités : de ce fait, le coût de revient est intéressant.
Prix moyen relevé : paquet de 3 boîtes de 70 g = 0,45 € ; au kilo = 2,14 €.

83-Le fond de veau

Il permet d'épaissir les sauces et de renforcer leur goût pour un apport énergétique négligeable. Ne vous effrayez pas de leur valeur calorique pour 100 g (environ 280 kcal), car en règle générale, on en utilise 10 g pour quatre personnes, ce qui est négligeable dans le calcul calorique de la ration alimentaire.
Prix moyen relevé : boîte de 110 g = 2,20 € ; au kilo = 20 €.



♥ **Notre coup de cœur :**
Fond de veau dégraissé Maggi. Le pot de 100 g = 2,95 € ; au kilo = 29,50 €. Beaucoup de goût pour seulement 14 kcal par portion (3 cuillerées à café pour 4 personnes).

84-Le potage en brique

Par son mode de conservation, il constitue le produit le plus proche de la soupe maison. Composé de féculents (pommes de terre) et de légumes variés, il contient parfois aussi de la viande, du fromage et plus ou moins de matières grasses ajoutées ainsi que des vitamines. Une solution rapide, pratique et relativement économique pour faire le plein de micronutriments, s'hydrater et se caler en début de repas. Attention, certaines recettes peuvent être caloriques : lisez bien les étiquettes !
Prix moyen relevé : brique de 1 l = 1,15 €.



♥ **Notre coup de cœur :**
Mouliné de légumes variés Marque repère Leclerc. Brique de 1 l = 0,98 €. 46 % de légumes, 65 kcal et 2,5 g de lipides aux 100 g : un bon rapport qualité/prix.

85-Le thé en sachets

Une boisson ancestrale, légèrement stimulante grâce à la caféine qu'elle contient et, surtout, incroyablement riche en diverses substances antioxydantes. À boire de préférence loin des repas, car elle limite l'absorption du fer contenu dans les aliments (viandes, légumes secs...).
Prix moyen relevé : boîte de 25 sachets = 0,90 € ; au kilo = 18 €.

AU RAYON FRAIS/TRAITEUR

On y trouve de quoi se préparer un repas en un temps record ! Mais ce côté pratique se paie cher, tant du point de vue nutritionnel, car ces produits élaborés (quiches, salades composées...) manquent souvent cruellement d'équilibre, que du point de vue financier, car leur préparation et leur conditionnement exigent beaucoup de transformations en amont. Au final, pour la santé et le porte-monnaie, mieux vaut se contenter des basiques comme, notamment, les charcuteries maigres sous vide qui peuvent servir de base à un repas vite fait, pas cher et équilibré.

86-Le bacon



Charcuterie maigre (110 kcal et 3 g de lipides aux 100 g en moyenne), riche en protéines (22 g), avec un goût puissant. À privilégier à la place des jambons secs pour vos sandwichs, assiettes froides... et raclettes !
Prix moyen relevé : paquet de 15 tranches, (150g) = 2,10 € ; au kilo = 14 €.

♥ **Notre coup de cœur : Bacon goût fumé Carrefour. Paquet de 12 tranches (150 g) = 2,10 € ; au kilo = 14 €. Avec son petit goût fumé, il remplace avantageusement les lardons dans toutes les préparations.**

87-La galette de sarrasin nature



Dépourvue de gras, donc faiblement énergétique, cette spécialité bretonne constitue, garnie d'une source de protéines (jambon et/ou œuf), de légumes (tomate, oignon, ratatouille…) et, éventuellement, de gruyère râpé, un repas complet, rapide, simple et économique. Pensez-y plus souvent ! **Prix moyen relevé : paquet de 6 (400 g) : 2,45 € ; au kilo : 6,125 €.**

88-Le jambon blanc dégraissé

Un basique pas cher aux multiples qualités : peu gras (3 % de lipides), peu calorique (110 kcal/100 g), riche en protéines de qualité (20 g), il est économique et pratique à consommer. Un aliment de base à avoir toujours dans son réfrigérateur. Même si c'est plus cher, préférez celui à la coupe, plus savoureux, du rayon charcuterie. **Prix moyen relevé : paquet de 4 tranches (180 g) = 2,10 € ; au kilo = 11,7 €.**

89-Le jambon de volaille

Avec 100 kcal, 1 à 1,5 g de lipides et 20 g de protéines aux 100 g en moyenne, il se rapproche de la composition nutritionnelle du jambon de porc. Un produit intéressant et bon marché, dont il ne faut toutefois pas abuser compte tenu de sa forte teneur en sel. **Prix moyen relevé : paquet de 4 tranches (160 g) = 1,70 € ; au kilo = 10,63 €.**

90-Le surimi

De la chair de poisson, de l'eau, du blanc d'œuf en poudre déshydraté, de la fécule de pomme de terre, de l'huile de colza et de l'amidon de blé. De par son bas prix et sa facilité de consommation, il est intéressant en dépannage. Privilégiez le moins cher : il n'existe aucune différence nutritionnelle entre les produits des distributeurs et ceux des marques.



Prix moyen relevé : paquet de 12 bâtonnets, (200 g) = 1,50 € ; au kilo = 7,50 €.

AU RAYON SURGELÉS

Finissons par ce rayon tellement pratique ! On y déniche des produits d'excellente qualité, tels les légumes ou encore les poissons nature, qui permettent de consommer des produits sains à petits prix, même hors saison ! Certes, on y trouve aussi beaucoup de produits transformés (quiches, plats préparés, pizzas, glaces, gâteaux…) dont la composition nutritionnelle laisse à désirer. Mais certains restent tout de même diététiquement corrects : il suffit de bien lire les étiquettes. Alors, pour ne pas être pris au dépourvu, n'hésitez pas à remplir – intelligemment – votre congélateur : cela vous rendra service un jour ou l'autre !

91-Les légumes nature

Le moyen le plus pratique, le plus sain et le plus économique pour bénéficier en toute saison des atouts des légumes. Profitez-en : le choix est de plus en plus large et la plupart des marques distributeurs et 1er prix en proposent ! Préférez-les nature plutôt qu'en poêlées, elles contiennent des matières grasses. **Prix moyen relevé : sachet d'1 kilo de courgettes = 1,35 €.**

92-Les fruits de mer

Ils ont la réputation d'être hors de prix, et pourtant, surgelés, crevettes, moules, gambas et autres calamars sont assez abordables. L'occasion de profiter en toute saison de ces délicieux produits maigres et protéinés, riches en vitamines et minéraux variés, notamment en iode. **Prix moyen relevé : sachet de 500 g de crevettes entières = 2,35 € ; au kilo = 5,25 €.**

♥ **Notre coup de cœur : Cocktail de fruits de mer Odyssée Intermarché. Sachet de 500 g = 3 € ; au kilo = 6 €. Tous les bienfaits et saveurs de la mer dans votre assiette à prix malin.**

93-Les filets de colin d'Alaska

Ce poisson ultra-maigre (moins de 1 % de lipides) affiche des valeurs intéressantes en protéines (18 g), en vitamine B et en minéraux (sélénium, phosphore, magnésium). Pratique, en portions individuelles, il se cuit en quelques minutes seulement et s'avère beaucoup moins cher que le poisson frais. **Prix moyen relevé : boîte de 4 tranches (400 g) = 2,40 € ; au kilo = 6 €.**

♥ **Notre coup de cœur : Filets de colin d'Alaska Odyssée Intermarché. Boîte de 800 g = 5,56 € ; au kilo = 6,95 €. Un format familial pour un prix intéressant.**

94-Le poisson à la provençale

Ce plat cuisiné surgelé est l'un des moins gras (2 % de lipides en moyenne) et des moins énergétiques (de 60 à 70 kcal/100 g) du rayon. Il reste à privilégier uniquement quand on manque de temps.
Prix moyen relevé : barquette de 450 g = 2,40 € ; au kilo = 5,33 €.



♥ Notre coup de cœur :
poisson à la provençale Casino. Barquette de 450 g = 2,40 € ; au kilo = 5,33 €. Moins de 1 % de lipides et 55 kcal/100 g, le plus économiquement et diététiquement correct du rayon.

95-Le poisson pané

Non, ce produit économique et fort prisé des enfants n'est pas une hérésie ! Il suffit de bien le choisir en regardant sur l'étiquette d'abord les protéines et lipides (plus la quantité de lipides est basse par rapport à celle de protéines, meilleur est le produit), ensuite la quantité de glucides qui correspond à la panure (pas plus de 15 g), enfin la qualité des huiles utilisées (tournesol plutôt que palme).
Prix moyen relevé : boîte de 400 g = 2 € ; au kilo = 5 €.



♥ Notre coup de cœur :
Filet de cabillaud pané Marque repère Leclerc. Les 8 tranches (400 g) = 3,14 € ; au kilo = 7,85 €. 15 g de protéines et seulement 0,5 g de lipides aux 100 g. Un bon produit distributeur.

96-Les lasagnes

À base de poisson ou de viande, ce sont de bons produits, peu gras (4 % de lipides en moyenne), affichant des valeurs caloriques (120 kcal/100 g en moyenne) plutôt raisonnables. Un mélange harmonieux entre féculents et protéines qui, accompagné d'une salade verte, constitue un repas complet. Évitez en revanche celles à base de fromage, elles sont trop grasses.
Prix moyen relevé : lasagnes à la bolognaise : barquette de 600 g = 3,40 € ; au kilo = 5,67 €.



♥ Notre coup de cœur :
Lasagnes à la bolognaise Casino. Barquette de 300 g = 1,85 € ; au kilo = 6,17 €. C'est le meilleur rapport protéines/lipides du rayon = 1,8.

97-La paella

Ce mélange de riz, viande et fruits de mer ou poisson, constitue un plat qui affiche en général un rapport protéines/lipides supérieur à 1 et un taux de graisses convenable, allant suivant les marques de 2 à 9 g pour 100 g maximum. De quoi se régaler de temps en temps avec une spécialité souvent longue à préparer soi-même.
Prix moyen relevé : sachet de 1 kilo = 3,60 €.



♥ Notre coup de cœur :
Paella surgelée U. Paquet de 300 g = 2,19 € ; au kilo : 7,30 €. Un plat complet bien équilibré avec un rapport protéines/lipides de 3,1 et seulement 104 kcal/100 g.

98-La pizza royale

Entre les sucres lents de la pâte à pain, les vitamines, minéraux et fibres des légumes, le calcium du fromage et les protéines du jambon, elle constitue un plat équilibré et complet. Pratique, elle se réchauffe rapidement. Idéale en dépannage.
Prix moyen relevé : pizza de 450 g = 2,30 € ; au kilo = 5.11 €.



♥ Notre coup de cœur :
Pizza royale cuite sur pierre surgelée U. Pièce de 450 g = 2,45 € ; au kilo = 5,44 €. Avec un rapport protéines/lipides de 2, c'est un produit de qualité, riche en garniture, à un prix raisonnable.

99-Les sorbets

Contrairement aux idées reçues, on peut réellement comparer un sorbet à teneur modérée en glucides à une portion de fruits. La quantité de sucre est quasiment la même, la différence réside juste dans la forme, solide pour le fruit qui contient des fibres, et liquide pour le sorbet.
Prix moyen relevé : 1 litre = 2,30 €.

100-Le vacherin

Pour un repas amélioré, ce dessert festif reste tout à fait abordable. Ce grand classique, disponible en plusieurs parfums, affiche une valeur énergétique modeste (80 kcal/100 g, soit environ 120 kcal la part). Pratique quand on manque de temps ou d'envie pour préparer un dessert !
Prix moyen relevé : vacherin de 1,2 l = 3,65 € ; au litre = 3,04 €.

♥ Notre coup de cœur :
Vacherin aux fruits rouges Adélie Intermarché. 2,99 € la pièce d'1,2 l ; au kilo = 2,49 €. Une recette savoureuse à base de glace fruits rouges et vanille pour un dessert léger, même pour votre porte-monnaie !